

Suche

[Yoga Vidya](#) | [Presse](#) | [Sitemap](#) | [Impressum](#)

- [RSS](#)

[Yoga Vidya Blog – Yoga, Meditation und Ayurveda](#)

Der Yoga-Blog mit Neuigkeiten und Tipps zu Yoga Übungen, Ayurveda und Meditation

- [Start](#)
- [Yoga](#)
- [Ayurveda](#)
- [Yogatherapie](#)
- [Seminare](#)
- [Ausbildung Weiterbildung](#)
- [Yogaschulen](#)
- [Shop](#)
- [Service](#)
- [Netzwerk](#)
- [English](#)

« [Pflichtbewusstsein – Vortrag Lexikon der Tugenden Yoga Wiki über Svadhishtana Chakra](#) »

Mrz 17 2016

[Sabine](#)

[Kerstin Linnartz: Gesund und glücklich trotz Stress](#)

Abgelegt 08:30 unter [Bad Meinberg Events Hatha Yoga](#)

 32 people like this. Be the first of your friends.



1



Indische Klänge erfüllen den Raum. Kerstin Linnartz praktiziert seit 20 Jahren [Yoga](#) und hat 7 Jahre in Indien gelebt, nachdem sie den Berufsstress in Berlin nicht mehr ausgehalten hat. In dem kleinen südindischem Dorf war das Leben noch geruhsam und idyllisch. Die Menschen haben viel gelächelt und kannten wenig Hektik. Innerhalb dieser 7 Jahre konnte Kerstin beobachten, wie das Dorf und die Menschen sich veränderten. Sie schauten immer mehr auf ihre Handys statt miteinander glücklich zu sein.

Die langjährige [Yogalehrerin](#) stellt auf dem 4. Business Yoga Kongress ihr neues Buch vor, in welchem sie altindische Weisheitslehren mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der [Stressforschung](#) miteinander in Einklang bringt. Als Unternehmerin in der Medienbranche kennt sie Hektik und Erfolgsdruck nur allzu gut und hat gelernt, damit positiv umzugehen. Eine kontinuierliche Balance zwischen An- und Entspannung ermöglicht es ihr, dauerhaft produktiv und gesund zu bleiben und Freude und Erfüllung im Alltag zu erleben.

Wir probieren einige sehr wirkungsvolle Übungen gegen die typischen Büroschmerzen und Kerstin erläutert uns dann die geniale 21-Tage-Formel. Mit wenig Zeitaufwand läßt sich hiermit ein ganz individueller Übungsplan gestalten, mit dem stressige Situationen schnell und nachhaltig entschärft werden. 21 Tage dauert es, bis sich im Gehirn neue Gewohnheiten etabliert haben. Das Entscheidende ist dabei die Erfahrung, die durch das regelmäßige Üben kommt. Und das muss jeder selbst machen, darauf kommt es im Wesentlichen an. Ein Geist, der weiß wie er zur Ruhe kommt ist stressresistenter und kann sich auch schneller vom Stress erholen ([Resilienz oder Robustheit](#)).



In 21 Tagen lassen sich krankmachende Gewohnheiten nachhaltig in gesündere Verhaltensweisen umwandeln. Je flexibler wir reagieren, desto weniger müssen wir an Bluthochdruck, Herzinfarkt, Depression oder Burnout leiden. Die Gene sind kein Schicksal. Das ist heute wissenschaftlich mit der sogenannten Epigenetik belegt. So kann ein gesunder Lebensstil ungünstige Gene ausschalten oder positive Gene anschalten. Durch regelmäßige Praxis verändern wir unsere DNA und lernen, dass wir mit unserem Geist alles steuern können – vorausgesetzt wir trainieren ihn regelmäßig. Übrigens sagte das ja auch schon [Patanjali](#) vor mehr als 2000 Jahren.

Einerseits gibt es dramatische Zahlen, z.B. 75% der Menschen in den Industrienationen haben [Stress](#), hauptsächlich im Berufsleben. Seit dem Jahre 2000 sind die Fehltag von Arbeitnehmern aus psychischen Gründen um 85% gestiegen. Interessanterweise wurde herausgefunden, dass die Unternehmenskultur oft viel mehr Anspannung verursacht als die eigentliche Arbeit. Andererseits gibt es auch viel Hoffnung für einen positiven Wandel – Spiritualität und Wissenschaft werden eins, Ost und West wachsen zusammen. Es liegt in unserer Hand und sicher hilft es, sich das immer wieder bewusst zu machen.

Kerstin Linnartz ist Mitglied der [Akademie für Empathie](#) – eine Sinn- und Arbeitsgemeinschaft mit Wissenschaftlern und Beratern, die maßgeschneiderte Trainings und Coachings für Persönlichkeitsentwicklung von Fach- und Führungskräften sowie der Mitarbeiter/innen anbietet.

Zum Abschluss wies Kerstin noch auf das deutschlandweite Programm für Streßreduktion hin: [unternehmensWert: mensch](#). Hier können Fördermittel beantragt werden, um nachhaltige Verbesserungen in Gesundheitsmanagement und Personalpolitik zu etablieren.

- Mehr zu Kerstin Linnartz im Internet: be-better.eu
- Informationen zum neuen Buch BUSINESS YOGA: businessyoga.biblon.de

Tags: [Business Yoga Kongress](#), [Kerstin Linnartz](#), [Stress meistern](#)

Ein Kommentar

Ein Yoga Blog Kommentar to “Kerstin Linnartz: Gesund und glücklich trotz Stress”

1. [die dolle dörte](#) am 17. März 2016 um 11:05 [1](#)

Wow, endlich mal eine Frau die Gas gibt.

Zitat von: <http://be-better.eu/bebetter-yoga/lehrer/>

Zitat:

Mit ihren Yogaretreats und Trainings möchte Kerstin vor allem eines: ihre Freude am Yoga teilen und so vielen Menschen wie möglich einen Zugang zur „Wunderwaffe Yoga“ vermitteln!

Zitat Ende

Mit der „Wunderwaffe Yoga“ ist uns der Endsieg bestimmt sicher.

[Trackback URI](#) | [Yoga Blog Kommentare als RSS](#)

Einen Yoga Blog Kommentar schreiben

Name E-Mail (wird nicht veröffentlicht) Webseite

• Blog durchsuchen

Suche nach:

• Seiten im Yoga Blog

- [Hörsendungen im Yoga Blog](#)
 - [Vortragsreihen](#)
- [Mantras mp3 download](#)
- [Was ist der Yoga Vidya Blog?](#)
- [Yoga Videos](#)
- [Yoga Vidya Seminarhäuser](#)

• Yoga Blog Kategorien

- [Allgäu](#) (159)
- [Ayurveda](#) (596)
- [Bad Meinberg](#) (3.904)
- [Events](#) (2.606)
 - [Ausbildungen](#) (566)
- [Gemeinschaft](#) (1.444)
- [Hatha Yoga](#) (1.481)
- [Mantra mp3](#) (382)
- [Nordsee](#) (434)
- [Podcast](#) (6.024)
 - [Entspannung-mp3](#) (116)
 - [Mantra mp3](#) (781)
 - [Meditationsanleitung mp3](#) (158)
 - [Pranayama mp3](#) (36)
 - [Tägl. Inspiration](#) (3.938)
 - [Vorträge mp3](#) (693)
 - [Yoga vor PC mp3](#) (31)
 - [Yogastunde mp3](#) (126)
- [Presse](#) (191)
- [Rezepte, Ernährung](#) (466)
- [Sukadev](#) (5.460)
- [Video](#) (1.156)
- [Westerwald](#) (579)
- [Yoga Psychologie](#) (471)
- [yoga-blog-news](#) (2.960)
- [Yogatherapie](#) (1.128)

• Yoga Blog Kommentare

- Piotr bei [Fragen an Sukadev](#)
- Piotr bei [Yogalehrer Vorbereitungs Seminare](#)
- Nichts bei [Klettergriffe Chakras – eine meditative Reise](#)

- premajyoti bei [Was ist Glück?](#)
- [Bharati](#) bei [Yoga Therapie Video](#) „Waldsonnengruß“

• Interessante Links

- [Ayurveda Community](#)
- [Kinder-Yoga Community](#)
- [Swami Atmas Blog](#)
- [Yoga Vidya Community](#)
- [Yoga Vidya Portal](#)
- [Yoga Wiki](#)



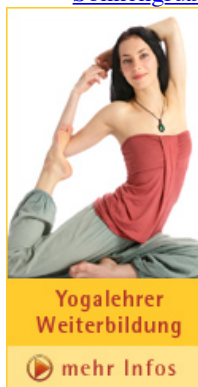
[Hier kostenlos Yoga Gesamtkatalog anfordern](#)

• Benutzer

- [Registrieren](#)
- [Anmelden](#)

• Neueste Einträge

- [Verabschiedung von Dr. Nalini](#)
- [Fortgeschrittene Yogastunde mit Sukadev: Wer bin ich?](#)
- [Fragen an Sukadev](#)
- [Meditation – Zitat des Tages](#)
- [Sonnengruß und Stehende Asanas – kurze fordernde Übungsfolge](#)



• Schlagwörter

[Inspiration Mantra mp3](#) [Meditation Podcast](#) [Sukadev Swami Sivananda](#) [Tägliche Inspirationen](#) [Vorträge](#) [Yoga Yoga Vidya](#)



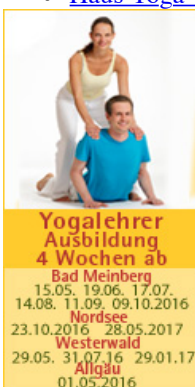
• Ältere Beiträge

- [April 2016](#) (89)
- [März 2016](#) (145)
- [Februar 2016](#) (131)
- [Januar 2016](#) (124)
- [Dezember 2015](#) (146)
- [November 2015](#) (114)
- [Oktober 2015](#) (106)
- [September 2015](#) (113)
- [August 2015](#) (113)
- [Juli 2015](#) (106)
- [Juni 2015](#) (95)
- [Mai 2015](#) (151)



Yoga Vidya Seminarhäuser

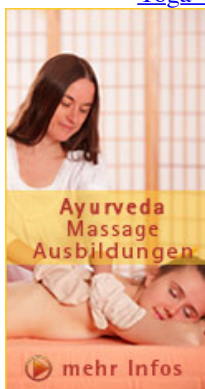
- [Haus Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Haus Yoga Vidya Westerwald](#)
- [Haus Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Haus Yoga Vidya Allgäu](#)



Yoga Vidya Zentren

- - [Yoga Aachen](#)
 - [Yoga Altenburg](#)
 - [Yoga Aschaffenburg](#)
 - [Yoga Augsburg](#)
 - [Yoga Backnang](#)
 - [Yoga Bad Neustadt](#)
 - [Yoga Bad Urach](#)
 - [Yoga Bamberg](#)
 - [Yoga Bayreuth](#)
 - [Yoga Beckum](#)
 - [Yoga Bergen auf Rügen](#)
 - [Yoga Berlin](#)
 - [Yoga Bestensee](#)
 - [Yoga Bielefeld](#)
 - [Yoga Bochum](#)
 - [Yoga Bonn](#)
 - [Yoga Bremen](#)
 - [Yoga Bremgarten b. Bern \(CH\)](#)
 - [Yoga Darmstadt](#)
 - [Yoga Diepholz](#)
 - [Yoga Dötlingen](#)
 - [Yoga Dortmund](#)
 - [Yoga Dresden](#)
 - [Yoga Düsseldorf](#)
 - [Yoga Eschwege](#)
 - [Yoga Essen](#)
 - [Yoga Erfurt](#)
 - [Yoga Fladungen](#)
 - [Yoga Frankfurt](#)
 - [Yoga Freiburg](#)
 - [Yoga Freudenstadt](#)
 - [Yoga Gensingen](#)
 - [Yoga Göppingen](#)
 - [Yoga Guntersblum](#)
 - [Yoga Hamburg](#)
 - [Yoga Hamburg-Harburg](#)
 - [Yoga Hannover](#)
 - [Yoga Heidelberg](#)
 - [Yoga Höslwang](#)
 - [Yoga Horb](#)
 - [Yoga Jesteburg](#)
 - [Yoga Kaiserslautern](#)
 - [Yoga Karlsruhe](#)
 - [Yoga Kassel](#)
 - [Yoga Kiel](#)
 - [Yoga Koblenz](#)
 - [Yoga Köln](#)
 - [Yoga Konstanz](#)
 - [Yoga Leer](#)
 - [Yoga Leipzig](#)
 - [Yoga Lüdenscheid](#)
 - [Yoga Lüneburg](#)
 - [Yoga Magdeburg](#)
 - [Yoga Mainz](#)
 - [Yoga Mannheim](#)
 - [Yoga Melle](#)
 - [Yoga Mendig](#)
 - [Yoga Moers](#)
 - [Yoga München](#)
 - [Yoga Münster](#)
 - [Yoga Neumarkt \(mobil\)](#)
 - [Yoga Neustadt](#)
 - [Yoga Norderstedt](#)
 - [Yoga Nordhorn](#)
 - [Yoga Nürnberg](#)
 - [Yoga Oberreute](#)

- [Yoga Oldenburg](#)
- [Yoga Oldenburg-West](#)
- [Yoga Ostrhauderfehn](#)
- [Yoga Pohlheim](#)
- [Yoga Rotterdam \(NL\)](#)
- [Yoga Schwerte](#)
- [Yoga Seekirchen/ Salzburg \(AT\)](#)
- [Yoga Siegen](#)
- [Yoga Speyer](#)
- [Yoga Stuttgart](#)
- [Yoga Tangermünde](#)
- [Yoga Trier](#)
- [Yoga Tübingen](#)
- [Yoga Villingen Schwenningen](#)
- [Yoga Waghäusel](#)
- [Yoga Weilerswist](#)
- [Yoga Wiehl](#)
- [Yoga Worms](#)
- [Yoga Wunsiedel/ Fichtelgebirge](#)



BOOKMARK TOPBLOGS.DE 12 BF DIRECTORY BTA BLOGGERAMT Vote! Blogscene 2741142 BLOGGEREI